

[Contact opnemen](#)

EHBO Heemstede Nieuwsbrief – oktober 2025

De zomer ligt inmiddels achter ons, de bladeren vallen en de truien komen weer uit de kast. De herfst is begonnen!

Voor ons bij EHBO Heemstede betekent dat: nieuwe lessen, frisse energie en een aantal interessante ontwikkelingen binnen de wereld van eerste hulp.

Het seizoen is vorige maand gestart en dus zijn we met elkaar alweer volop aan de gang. Na de bekende reanimatieherhalingen hebben we ook de nodige theorie opgehaald tijdens de zogeheten *Digi-les*, waar veel leden aanwezig waren. Kortom, we zijn weer actief bezig!

In deze editie kijken we vooruit, delen we actuele thema's en hopen we jullie te inspireren om actief én alert het najaar in te gaan



EHBO in de Herfst: Gladde Bladeren, Koude Handen en Vroege Donkerte

Bladeren, regen, kou... en uitglijders. De herfst is niet alleen gezellig met warme chocolademelk, maar ook het seizoen waarin kleine ongelukjes vaker voorkomen.

Valpartijen door natte stoepen, schaafwonden na een glijpartij met de fiets of koukleumen tijdens een herfstwandeling – ze horen er allemaal

bij. Belangrijk dus om juist in deze maanden extra alert te zijn op onderkoeling en goede wondverzorging.

 **Tip van onze instructeurs:** leg thuis een goed gevulde EHBO-set klaar met watten, steriele gaasjes, een isolatiedeken en pleisters. Want ja, ook tijdens een frisse boswandeling kun je ineens eerste hulp nodig hebben.

Om je een idee te geven waar je als EHBO'er in de herfstperiode allemaal mee te maken kunt krijgen, raden we je aan een kijkje te nemen op de website van de **Nationale Bond EHBO**. Zij hebben hierover een interessant artikel geplaatst met praktische tips voor het herfstseizoen.

EHBO in de Herfst

Obstakelrun

2025

Op 8 oktober was het weer zover: de Week van de Toegankelijkheid! Op woensdagmiddag stond midden in het centrum van Heemstede de jaarlijkse obstakel run op de agenda, georganiseerd door de Werkgroep Toegankelijkheid Heemstede. Dit jaar vond het evenement alweer voor de derde keer plaats, en het was succesvoller dan ooit. We hadden prachtig oktober weer en het was gezellig druk op de Binnenweg. Uiteraard waren wij als EHBO-vereniging aanwezig om te zorgen voor de nodige EHBO-veiligheid 😊

Meer dan 50 mensen hebben het parcours ervaren, kortom, een groot succes!

 **Volgend jaar weer?** Zet dan alvast 7 oktober 2026 in je agenda!

Werkgroep Toegankelijkheid Heemstede



De DigiLes

het ideale theorieconcept

Sinds corona is de DigiLes niet meer weg te denken. Een fijn concept waarbij de noodzakelijke theoretische EHBO-kennis op een eigentijdse manier wordt getest via een digitale Teams-les.

De les van 2 oktober stond volledig in het teken van **elektriciteit**. In een interactieve sessie liet het instructeursteam digitaal zien wat er allemaal komt kijken bij ietsel waarbij elektriciteit betrokken is. Al met al een leerzame les die onze leden heerlijk vanuit huis konden volgen.

En jawel, over een kleine drie weken staat de tweede DigiLes alweer op het programma.

Ben jij er ook weer bij?



Nieuwe reanimatierichtlijnen gepresenteerd!

Het is zover! Op zaterdag **25 oktober 2025** vond in Rotterdam Ahoy het reanimatie congres 2025 plaats volledig verzorgt door de Nederlandse reanimatieraad (NRR). Tijdens dit evenement zijn de **nieuwe Europese reanimatierichtlijnen 2025 (ERC)** officieel gepresenteerd. Natuurlijk was het opleidingsteam van EHBO Heemstede aanwezig om als eerste de richtlijnen 2025 te ontvangen.

Voor ons als EHBO Heemstede betekent dit een belangrijk moment. De komende weken gaan we ons verdiepen in de nieuwe richtlijnen en

bekijken welke aanpassingen dit vraagt binnen onze lessen en trainingen.

In de **november-editie van onze nieuwsbrief** komen we hier uitgebreid op terug en lichten we de belangrijkste veranderingen toe.

Tot die tijd: blijf oefenen, blijf betrokken en blijf klaar voor als het écht nodig is.

[ERC Guideline 2025 Overview](#)



Groot compliment voor inzet burgerhulpverlening

Onlangs ontvingen wij een indrukwekkende en hartverwarmende mail van een inwoner van Heemstede. De bewoner was betrokken bij een reanimatie en sprak grote dankbaarheid uit voor de snelle en professionele hulp van de **burgerhulpverleners** die binnen enkele minuten ter plaatse waren.

Het bericht raakte ons diep. Niet alleen omdat het laat zien hoe belangrijk burgerhulpverlening is, maar ook omdat het toont hoeveel verschil snelle actie kan maken, voor zowel het slachtoffer als de naasten. Dankzij de inzet van deze vrijwilligers én de samenwerking met de professionele hulpdiensten, worden er elke dag levens gered of verzacht.

Namens **EHBO Heemstede** willen wij alle burgerhulpverleners dan ook een groot compliment geven.

Jullie zijn een onmisbare schakel in onze gemeenschap en laten zien wat het betekent om écht iets te betekenen voor een ander. 💪❤️

 Een fragment uit de ontvangen mail:

"Plots, zo vanuit het niets, kwam er een meneer aanrennen met een AED en zijn dochter — binnen drie minuten na de melding! Even later stonden er nog drie mannen in mijn tuin en namen alles over. Ondanks dat mijn schoonvader het niet heeft overleefd, waren wij enorm dankbaar voor de razendsnelle, deskundige hulp. Jullie inzet gaf ons rust in een onmogelijke situatie."

Deze woorden herinneren ons eraan waarom wij doen wat we doen. Dank aan alle burgerhulpverleners in Heemstede, jullie maken écht het verschil.

💖 *Wil jij ook burgerhulpverlener worden?*

Kijk op www.hartslag.nu en meld je aan. Misschien ben jij straks degene die een leven redt in jouw buurt!

HartslagNu

Vogelwaarde-buurt in Haarlem weer helemaal hartveilig!

Voor de bewoners van de Vogelwaarde-buurt in Haarlem is hun buurt sinds kort helemaal hartveilig. Nadat de buurt samen een AED had aangeschaft via het buurt AED initiatief van de Hartstichting vonden de bewoners dat ze ook allemaal moesten leren hoe een reanimatie met AED werkt.

Via via kwamen deze Haarlemmers bij ons, EHBO Heemstede, met de vraag of wij voor hen een reanimatieopleiding konden verzorgen. Op

30 september en 21 oktober mochten wij in totaal twintig bewoners ontvangen, aan wie we de kunst van het reanimeren hebben aangeleerd.

Inmiddels heeft bijna iedereen zich aangemeld als burgerhulpverlener, waardoor er weer een extra stukje Haarlem hartveilig is geworden. Zoals jullie kunnen zien stopt EHBO Heemstede zeker niet bij de grenzen van de gemeente!

Wil jij net zoals de bewoners van de vogelwaarde een eigen AED in jouw wijk? Start dan snel je eigen buurt AED actie op. Het spreekt voor zich dat wij ook voor jullie buurtbewoners graag een cursus verzorgen als dat nodig is!

[Start je eigen buurt AED project](#)

Veelgestelde vragen

Waarom een EHBO cursus volgen?

+

Wist je dat in sommige gevallen de ambulance te laat komt, zelfs bij levensbedreigende situaties? In Haarlem komt de ambulance in 2,7% van de gevallen te laat, en in Heemstede is dat percentage 1,8%. Het plaatsen van een ambulance in elke straat is helaas niet haalbaar, maar wat als jij het verschil kunt maken voordat de hulpdiensten arriveren? Met de EHBO Basis cursus van de EHBO Vereniging Heemstede ben jij in staat om eerste hulp te verlenen bij ongelukken en noodsituaties. Na deze cursus weet je precies wat je moet doen en kun je met vertrouwen handelen. Of het nu gaat om een val, brandwond, verstikking, of reanimatie – jij maakt het verschil!

EHBO Heemstede

Haringvlietplantsoen 12,
2105ZD Heemstede

Je ontvangt deze e-mail omdat je je hebt aangemeld op onze website!

[Uitschrijven](#)

